

Le processus de changement de comportement : de l'inconscience à la transformation



Article référence : Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. E. (2008). The transtheoretical model and stages of change. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior and health education: Theory, research, and practice (pp. 97–121). Jossey-Bass.

Les modèles théoriques traitant du changement de comportement sont nombreux et non exhaustifs. Celui présenté ci-dessous est un modèle issu de la littérature académique dans le domaine de la santé, et donne une explication des potentielles étapes conduisant à l'adoption d'un nouveau comportement. Tout le processus est considéré, de l'inconscience du besoin de changer à la transformation.

Les différentes étapes du changement de comportement

Les étapes	Description des étapes	Durée estimée
1. Désintérêt	L'individu ne considère pas qu'il y ait un problème et n'envisage aucun changement dans sa vie.	Pas d'intention de se mettre en action avant les 6 prochains mois.
2. Préoccupation	L'individu envisage de changer dans un futur proche. Il évalue les pour et les contre.	Intention de se mettre en action au cours des 6 prochains mois.
3. Réflexion	L'individu envisage de mettre en place des actions , son comportement commence à changer.	Intention de se mettre en action dans le prochain mois.
4. Passage à l'action	L'individu met en place les actions envisagées , son comportement change. Cette étape requiert un certain engagement de la part de l'individu.	Actions mises en place depuis moins de 6 mois.
5. Maintien	L'individu maintient les actions mises en place , mais il existe encore des risques de retour à l'ancien comportement.	Actions maintenues entre 6 mois et 5 ans.
6. Définitif	L'individu n'a plus de risques de revenir à son ancien comportement.	Peu d'études sur cette donnée en date de l'article (2008).



C'est un **processus cyclique**, un modèle « spirale ». Il peut être nécessaire de repasser par plusieurs étapes avant d'adopter un changement de comportement définitif.

La balance décisionnelle (Janis and Mann, 1997)

C'est l'évaluation des **pour et des contre** effectuée par l'individu pour choisir s'il décide de changer ou non. Intervient lors de l'**étape 2**.

Confiance en soi et tentation

- **La confiance en soi** : Lorsque l'individu obtient suffisamment de **confiance en ses capacités à maintenir le changement en toute situation**, le changement est définitif (*Self-efficacy theory, Bandura, 1982*). Intervient lors de l'**étape 6**.
- **La tentation** : Mais si les situations sont trop difficiles, l'individu **risque la rechute et repart dans le processus**. Intervient lors de l'**étape 5**.